



PASIÓN POR EDUCAR

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

PAULA ESCOBAR ALVARADO

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

LIC. CINDY DE LOS SANTOS

**LICENCIATURA:**

LIC. EN ENFERMERIA

**MATERIA:**

PATOLOGIA DEL ADULTO

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

6to CUATRIMESTRE GRUPO "B"

**NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:**

ENSAYO DEL TEMA DE DIABETES MELLITUS TIPO 2

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de julio del 2021.

## INTRODUCCION

La diabetes, al igual que muchas otras enfermedades, es una enfermedad crónica consecuencia de factores genéticos y ambientales. Estos últimos derivan de nuestro estilo de vida, el cual podemos modificar.

La diabetes es una enfermedad que, desde el momento de su diagnóstico, va a acompañar al paciente a lo largo de su vida. De ahí que se necesiten unos cuidados adecuados y continuados en el tiempo. Las personas que la padecen van a contar con el apoyo de profesionales sanitarios

Las complicaciones crónicas son consecuencia del efecto de la diabetes mal controlada, que es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el paso del tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y vasos sanguíneos, lo que produce complicaciones crónicas como las enfermedades vasculares y el infarto, la retinopatía, nefropatía, neuropatía y disfunción eréctil.

La persona que llega a tener esta enfermedad, la cual se afronta a un estilo de vida diferente siente miedo y ansiedad: de lo que vaya a pasar más adelante y los riesgos que tiene, culpabilidad, preocupación: de cómo llevar a cabo esta enfermedad, soledad, depresión y estrés.

¿Qué es la diabetes? La diabetes es una enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; es debida a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción.

Existen tres tipos principales de diabetes: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

Diabetes tipo 1: es causada por una reacción auto-inmunitaria que impide que el cuerpo produzca insulina, generalmente se diagnostica en niños, adolescentes y adultos jóvenes.

La diabetes tipo 2: es una discapacidad en la forma en que el cuerpo regula y usa el nivel de azúcar (glucosa) como combustible. Esta afección a largo plazo (crónica) aumenta la circulación de azúcar en el torrente sanguíneo el cuerpo no usa la insulina adecuadamente y no puede mantener el azúcar en la sangre a niveles normales. Es un trastorno que se caracteriza por concentraciones elevadas de glucosa en sangre, debido a la deficiencia parcial en la producción o acción de la insulina.

La diabetes gestacional, este tipo de diabetes como su nombre lo indica aparece en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes, la diabetes gestacional generalmente desaparece después de que nace el bebé, pero probablemente aumente el riesgo de que tenga diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

Y la prediabetes que es una afección grave en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos que lo normal, pero no han llegado a niveles lo suficientemente altos para que se diagnostique la diabetes.

En este caso nos enfocaremos más en la diabetes tipo 2 la cual es un proceso que evoluciona a lo largo de muchos años y generalmente se diagnostica en los adultos. La probabilidad de que desarrolle diabetes tipo 2 depende de una combinación de factores de riesgo, como los genes y el estilo de vida.

Una persona tiene más probabilidad de padecer o desarrollar diabetes cuando está en obesidad o en sobrepeso, o bien si tiene familiares diabéticos, en este caso incluye la edad, si tiene más de 45 años, si tiene la presión arterial alta, si tienen un nivel bajo de colesterol HDL (el colesterol bueno) o un nivel alto de triglicéridos, depresión y si no mantiene una actividad física.

Para poder prevenir la diabetes tipo 2 es, si la persona es de sobrepeso lo más recomendable es que baje de peso, debe consumir menos calorías y hacer más actividad física, el manejo de estos problemas de salud puede ayudar a reducir su probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

La prevención primaria es la educación es esencial en el manejo del paciente diabético ya que se mejoran los niveles de hemoglobina glucosilada y glucosa en ayuno, lo que disminuye los requerimientos de fármacos esto mejoran el control de peso, disminuyen el hábito tabáquico y mejora la aceptación de la enfermedad.

Este diagnóstico supone un impacto físico y psicológico en el individuo, que se encuentra obligado a aceptar que su vida cambia de forma inesperada, puede hasta afectar la autoestima, la aceptación de la diabetes es un largo proceso de maduración por el que todo individuo debe pasar.

La educación en diabetes que fomenta el auto-cuidado puede mejorar el control glucémico (HbA1c), las cifras de presión arterial, así como también el control de peso y la calidad de vida, el autocuidado puede modificar el estilo de vida con dieta hipocalórica, baja en grasas, hacer ejercicio físico por al menos 150 minutos a la semana y un programa de sesiones educativas es más efectivo que metformina en la prevención de diabetes.

Las personas que sufren de prediabetes deben integrarse a un programa de prevención primaria para poder modificar su estilo de vida.

- Dieta baja en calorías, grasas saturadas y alta en fibra
- Técnicas de modificación de conducta y mantenimiento del cambio (terapia conductual)
- El apoyo emocional es muy importante
- Actividad física durante 30 minutos de intensidad moderada, por lo menos 5 días a la semana.
- Reducción moderada de peso (5% a 10% de su peso actual).

la diabetes tipo 2 se diagnostica mediante la prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c) esta prueba indica el nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos dos o tres meses.

- Por debajo del 5,7 por ciento se considera normal.

- Entre 5,7 y 6,4 por ciento se diagnostica como prediabetes.
- 6,5 por ciento o más en dos pruebas distintas se considera diabetes.

El diagnóstico se debe establecer cuando ocurran síntomas de diabetes como son: Polidipsia, poliuria, polifagia y baja de peso, acompañado del resultado de una glicemia en cualquier momento del día  $\geq 200$  mg/dL, sin relación con el tiempo transcurrido desde la última comida.

Los síntomas que pueden padecer los adultos mayores son, por ejemplo: la fatiga, letargia, somnolencia, pérdida de peso, incontinencia urinaria y pérdidas del plano de sustentación.

La diabetes también puede afectar los pies, pero, ¿Cómo puede la diabetes afectar a los pies? Estos problemas son comunes en aquellas personas con diabetes, la diabetes con el tiempo puede hasta causar daños en los nervios, que comúnmente se conoce como neuropatía diabética que puede causar dolor y una sensación de hormigueo, y puede hacer que pierda sensación en los pies. Cuando existe una herida o úlceras es difícil que esa herida sane rápidamente y si no se trata puede hasta infectarse y si las úlceras del pie no mejoran con el tratamiento se le puede amputar el dedo del pie, el pie o parte de la pierna.

En algunos casos el daño de los nervios por la diabetes, el pie puede tener una deformación conocida como "pie de charcot", la cual empieza con enrojecimiento, hinchazón calentamiento, los huesos y dedos se empiezan a desplazarse obteniendo una forma extraña.}

El pie diabético es la infección, ulceración y destrucción asociados con anomalías neurológicas (pérdida de la sensibilidad dolor) y vasculopatía periférica de diversa gravedad en las extremidades inferiores.



Algunas de las intervenciones de enfermería para el cuidado del pie diabético es:

Evaluar el riesgo de desarrollar pie diabético en las visitas de control. Se recomienda revisión:

- ♣ Anual en los pacientes de bajo riesgo,
- ♣ 3-6 meses en los de riesgo moderado
- ♣ 1-3 meses en los de alto riesgo

Principalmente se recomienda mayor vigilancia en aquellos pacientes mayores de 70 años con diabetes de larga evolución, con problemas de visión, fumadores, con problemas sociales o que vivan solos.

El personal de enfermería es el personal sanitario que más contacto va a tener con el paciente diabético, con lo cual serán éstos los encargados de enseñarles las técnicas que deben poner en práctica de manera diaria para prevenir las lesiones en los pies, de igual manera el personal de enfermería interviene en explicarle a los pacientes cuales son los hábitos de higiene e hidratación a seguir así como las recomendaciones de calzado y el tratamiento de heridas para evitar la aparición de lesiones en los pies.

El primer contacto del paciente con un sanitario será a través de la Atención Primaria. Desde allí, la educación será el primer paso para prevenir las lesiones de los pies.

La valoración apropiada puede prevenirlas, reduciendo la tasa de amputaciones que para ello se necesita la aplicación de diferentes valoraciones, incluyendo revisiones regulares del pie, detección precoz y tratamiento de úlceras.

## CONCLUSION

La realización de este trabajo me llevo a las siguientes conclusiones:

Nos permitió conocer los tipos de diabetes que existen, cuál es su importancia de cada uno.

Principalmente nos enfocamos en la diabetes mellitus tipo 2 en la cual sabemos que el tratamiento debe dirigirse a controlar los niveles de azúcar en sangre, pero también de los otros factores que pueden coexistir, como el aumento del colesterol malo o de los triglicéridos, la hipertensión arterial...

Esta patología no sólo afecta al propio paciente, sino que implica a la familia cuando el paciente no es autónomo para realizar la auto inspección, de igual manera se necesita mucha más implicación del personal sanitario en la educación y prevención, ya que en la mayoría de los casos solo actúan cuando ya ha aparecido la úlcera.

Este trabajo me ha permitido profundizar y analizar en el conocimiento del pie diabético, los tipos de diabetes y me abre nuevas líneas de investigación, sobre todo en el área de la prevención, para evitar estas lesiones.

## BLIBLIOGRAFIA

Intervenciones de Enfermería para la prevención de complicaciones crónicas en pacientes con Diabetes Mellitus en el primer nivel de atención

Tratamiento de la DIABETES MELLITUS TIPO 2 en el primer nivel de atención

Tratamiento de la DIABETES MELLITUS TIPO 2 en el primer nivel de Atención Evidencias y Recomendaciones

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas/pies-piel>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/factores-riesgo-tipo-2>